

桃園市東勢國小108學年度下學期 第16週 學生午餐食譜設計表

人數:410+13人

類別	6月8日			星期一	6月9日			星期二	6月10日			星期三	6月11日			星期四	6月12日			星期五
	名稱	食材名稱		數量(14份)	名稱	食材名稱		數量(15份)	名稱	食材名稱		數量(14份)	名稱	食材名稱		數量(13份)	名稱	食材名稱		數量(14份)
主食	紫米飯	紫糯米*			糙米飯								麥片餅	麥片<福壽>*			糙米飯			
主菜	素滷什錦	素紫米糕(1.8K)			豆皮高麗菜				什錦炒米粉	蔥			玉米干丁				豆包黃豆芽			
		薑片				豆皮卷		0.1KG						紅蘿蔔小丁		0.1KG				
		白蘿蔔(去皮) +				高麗菜 +				紅蘿蔔絲				豆干丁		0.6KG		生豆包		0.6KG
		油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)<津悅>								油豆片切絲		0.5KG		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>				黃豆芽(非基改)		
																		紅蘿蔔絲		0.1KG
										高麗菜 +										
										米粉										
副菜	茶碗蒸				枸杞南瓜	薑絲			茶葉蛋	純紅茶(60g x 10小包)<尚旺>			蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁			清心燴集			
		洗選蛋<東杰>				南瓜				洗選蛋<東杰>				白蘿蔔(去皮) +				紅蘿蔔片		
		鮑菇				枸杞				滷包(大)(10個)<老公仔標>				油豆腐丁(非基改)<津悅>				大黃瓜(去皮)+		
														素丸子		0.3KG		秀珍菇		
																		木耳絲		
青菜	(產銷)	薑絲			黑葉	薑絲		0.3KG					機高麗				機空心			
		莧菜(產銷履歷)				黑葉白菜(有機)								高麗菜(有機)				空心菜(有機)		
湯品	地瓜QQ湯	長粉圓<尚旺>			黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+			酸辣湯	紅蘿蔔絲			昆布湯	薑絲			翡翠豆腐羹	紅蘿蔔絲		
		地瓜(去皮) +				素羊肉		0.3KG		木耳絲				素羊肉		0.3KG		洗選蛋<東杰>		
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>								素肉絲		0.1KG		乾海帶				豆腐(非基改)(大板)<津悅>		
										洗選蛋<東杰>								小白菜(QRC)		
										豆腐(非基改)(大板)<津悅>										
										烏酢<穀盛>(5L)										
										脆筍絲<品碩豐>										
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)		424瓶				428份	水果	水果		424份				422份				424份
菜單營養分析	類別		份量		類別		份量		類別		份量		類別		份量		類別		份量	
	五穀根莖類		5.9		五穀根莖類		5.2		五穀根莖類		4.6		五穀根莖類		5.2		五穀根莖類		4.5	
	豆魚蛋肉類		0.7		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		1.8		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2.2	
	油脂類		2.4		油脂類		3		油脂類		3.2		油脂類		3		油脂類		3.1	
	蔬菜類		1.9		蔬菜類		1		蔬菜類		0.6		蔬菜類		1.7		蔬菜類		2.1	
	乳品類		1		水果類				水果類		1		水果類				水果類			
熱量(大卡)		702		熱量(大卡)		674		熱量(大卡)		676		熱量(大卡)		692		熱量(大卡)		672		

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: